

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Э.В. Фролова Н.В.</i></p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка / <u>Р.А. Фролов</u> Приказ № <u>151</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 2022 г.</p>
---	---	---

Дополнительная (общеразвивающая)
общеобразовательная программа
«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: Калинин А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).
6. Список литературы.
Рабочая программа 1 года обучения группы № 1, № 2.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Юный турист»** является программой **туристско-краеведческой направленности**. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Юный турист»** разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

На занятиях в объединении решаются следующие **основные задачи:**

– укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

– обучение жизненно важным двигательным действиям;

– формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

– воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

– расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Липецкой области и её природе;

– развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;

– воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

– воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

– получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;

– подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки обучающихся в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций,

бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащих умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

Этапы реализации программы:

- освоение обучающимися основ туризма: организация и безопасность проведения походов, снаряжение, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристского похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Концепция программы:

- оздоровление обучающихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры воспитанников;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере пешеходного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

Объем программы. Общее количество учебных часов – 36 часов.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Адресат программы. Программа «Юный турист» предназначена для обучающихся 11-14 лет (среднего школьного звена, учащихся 5-8 классов) и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей данного возраста. Образовательный процесс может осуществляться в группах одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

Программа может быть реализована как в работе педагога с отдельно взятым классом, так и в его работе с группой учащихся из разных классов и параллелей. Занятия могут проводиться в виде кружковых или клубных занятий.

Формы обучения и виды занятий. Программа «Юный турист» в основном предполагает очную форму обучения.

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности обучающихся: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Методы:

- словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
- методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы: практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы и зачетные занятия.

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия товарища – члена команды.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;

- различать способ и результат действий.

Предметные результаты:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации

К концу учебного года юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,

- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Формы работы: учебные занятия, походы, краеведческие экскурсии, туристские соревнования, конкурсы, учебно-тренировочные сборы в полевых условиях, палаточный лагерь;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

- Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,
- Режим работы объединения в период летних каникул – согласно графику работы объединения в летне-оздоровительный период в условиях палаточного лагеря, учебно-тренировочного сбора и т.п.,
- Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Личное и групповое снаряжение	2	1	1
3.	Быт юных туристов	2	1	1
4.	Кухня юных туристов	2	1	1
5.	Туристские должности	1	-	1
6.	Туристский поход-путешествие	3	1	2
7.	Безопасность туристов	2	1	1
8.	Спортивное ориентирование	4	1	3
9.	Топография	3	1	2
10.	Туристские узлы и их назначение	3	1	2
11.	Краеведение	2	1	1

12.	Походная аптечка	1	1	-
13.	Преодоление препятствий	5	1	4
14.	Туристские игры	2	-	2
15.	Природоохранные акции	2	1	1
16.	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	1	-
	ИТОГО	36	14	22

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1-й год обучения)

1. Вводное занятие (1 час). Цели и значения занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Личное и групповое снаряжение (2 часа). Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка.

3. Быт юного туриста (2 часа). Установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Правила купания.

4. Кухня юного туриста (2 часа). Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

5. Туристские должности (2 часа). Должности постоянные и временные. Командир группы: требования к нему и его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заведующий хозяйством, проводник, краевед,

санитар, ремонтный мастер, фотограф и т.д. Временные должности. Дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

6. Туристский поход-путешествие (3 часа). Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

7. Безопасность юного туриста (2 часа). Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

8. Спортивное ориентирование (4 часа). Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

9. Топография (3 часа). Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности

10. Туристские узлы и их назначение (3 часа). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

11. Краеведение (2 часа). Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

12. Походная аптечка (1 час). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

13. Преодоление препятствий (5 часов). Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям.

14. Туристские игры (2 часа). Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

15. Природоохранные акции (2 часа). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ **(методическое обеспечение программы)**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

В ходе реализации программы «Юный турист» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах, соревнованиях и фестивалях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится **однодневный поход** в конце учебного года.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются в апреле – мае месяце.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;
- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест для промежуточной и итоговой аттестации

1. Что такое карта?

- 1) План местности
- 2) Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе
- 3) Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений

9. Как называется костёр, изображенный на рисунке?

- 1) «Звёздный»
- 2) «Шалаш»
- 3) «Колодец»



10. Как надо сушить ботинки у костра?

- 1) поставил и ушел
- 2) поставил и попросил дежурного присмотреть
- 3) поставил перед собой и постоянно поворачиваешь
- 4) держишь ботинки в руках

11. Какой узел изображен на рисунке?

- 1) «Академический»
- 2) «Восьмерка»
- 3) «Встречный»



12. Какой узел требует наличие контрольного узла?

- 1) встречный
- 2) восьмёрка
- 3) проводник

13. Как определить, какой берег реки правый?

- 1) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег
- 2) встать против течения реки: справа будет правый берег
- 3) встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег

14. Ожидается ясная погода, если:

- 1) мошки лезут в лицо
- 2) рыбы выскакивают и над водой ловят мошек
- 3) пауки собираются группами
- 4) вечером и ночью выпадает обильная роса

15. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

- 1) северной
- 2) западной
- 3) южной
- 4) восточной

16. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

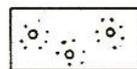
- 1) северной
- 2) западной.
- 3) южной
- 4) восточной

17. Солнце бывает на юге в ...

- 1) 6 часов
- 2) 12 часов
- 3) 18 часов

18. Определите топографический знак

- 1) пасека
- 2) болото
- 3) кустарник



19. Определите топографический знак

- 1) источник, родник
- 2) колодец
- 3) камни отдельные



20. Как осуществляется переправа по веревке с параллельными перилами?

- 1) беседочным карабином на нижнюю веревку и усом самостраховки на верхнюю,
- 2) ногами на нижней веревке и беседочным карабином на верхнюю веревку,
- 3) ногами на нижней веревке и усом самостраховки на верхнюю веревку.

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Юный турист» имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).

На занятиях объединения «Пешеходный туризм» педагогом используется **дидактический материал:**

- схемы, таблицы, плакаты для учебных занятий;
- карты парков и лесов, спортивные карты области;
- схемы вязки узлов;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

Педагогические технологии:

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма». Москва, ЦДЮТиК, 2002.
2. Степанов П.В., С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. Программы внеурочной деятельности. Москва, «Просвещение», 2011. 79 с.
3. Обухова А.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы) М.: Вако,2011.
4. Ткачев Г.С. «Юный турист» программа дополнительного образования, Брянск, 2008.

6.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: «Профиздат», 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Берман А. А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
6. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. – М.: изд-во Ф и С, 1990.
7. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
8. Плечко Л. А., Сабанеева Н. П. Водные маршруты России Европейская часть. М., Физкультура и спорт, 1973
9. Остапец А. А. В походе юные туристы. М., Просвещение, 1978.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Юный турист»
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группа: № 1, № 2

Автор-составитель: Калинин А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

На занятиях в объединении решаются следующие **основные задачи:**

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Липецкой области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединении, на сплочение единого коллектива.

Актуальность данной программы заключается в том, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости туризма – значит дать

им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащих умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы.

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

Количество часов программы «Юный турист»: 36 часов.

Ожидаемые результаты:

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы **должны научиться:**

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;

- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 1)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие	1	06.09.2022	
2	Туристское снаряжение: групповое и личное.	1	13.09.2022	
3	Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа.	1	20.09.2022	
4	Палатка. Установка палаток разного типа.	1	27.09.2022	
5	Походный лагерь.	1	04.10.2022	
6	Продукты в походе, упаковка и транспортировка. Походное меню.	1	11.10.2022	
7	Приготовление пищи на костре.	1	18.10.2022	
8	Туристские должности и их обязанности.	1	25.10.2022	
9	Подготовка к походу. Составление маршрута	1	01.11.2022	
10	Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам.	1	08.11.2022	
11	Правила обращения с огнем, с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила гигиены туриста.	1	15.11.2022	
12	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	1	22.11.2022	
13	Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	1	29.11.2022	
14	Спортивный компас и работа с ним. Определение сторон горизонта и точки стояния. Движение по азимуту.	1	06.12.2022	
15	Спортивная карта и приемы работы с ней. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.	1	13.12.2022	
16	Топографические карты и топографические знаки.	1	20.12.2022	

17	Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.	1	27.12.2022	
18	Измерение расстояний до недоступных предметов.	1	10.01.2023	
19	Туристские узлы и их назначение	1	17.01.2023	
20	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1	24.01.2023	
21	Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.	1	31.01.2023	
22	Животный и растительный мир родного края. История родного края.	1	07.02.2023	
23	Краеведческая работа в походе. Краеведческие викторины.	1	14.02.2023	
24	Походная аптечка	1	21.02.2023	
25	Виды препятствий и способы их преодоления	1	28.02.2023	
26	Страховка и само страховка. Страховочные обвязки.	1	07.03.2023	
27	Правила преодоления лесных завалов.	1	14.03.2023	
28	Переправа по кочкам и гатям.	1	21.03.2023	
29	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	28.03.2023	
30	Туристские игры	1	04.04.2023	
31	Краеведческие викторины.	1	11.04.2023	
32	Природоохранные акции: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников.	1	18.04.2023	
33	Природоохранные акции: развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.	1	25.04.2023	
34	Пеший однодневный поход. Обучение в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам	1	02.05.2023	
35	Анализ состоявшегося похода. Оформление фотоотчета.	1	16.05.2023	
36	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	23.05.2023	
	ИТОГО:	36		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 2)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие	1	05.09.2022	

2	Туристское снаряжение: групповое и личное.	1	12.09.2022	
3	Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа.	1	19.09.2022	
4	Палатка. Установка палаток разного типа.	1	26.09.2022	
5	Походный лагерь.	1	03.10.2022	
6	Продукты в походе, упаковка и транспортировка. Походное меню.	1	10.10.2022	
7	Приготовление пищи на костре.	1	17.10.2022	
8	Туристские должности и их обязанности.	1	24.10.2022	
9	Подготовка к походу. Составление маршрута	1	31.10.2022	
10	Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах. Правила передвижения по дорогам.	1	07.11.2022	
11	Правила обращения с огнем, с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила гигиены туриста.	1	14.11.2022	
12	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	1	21.11.2022	
13	Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).	1	28.11.2022	
14	Спортивный компас и работа с ним. Определение сторон горизонта и точки стояния. Движение по азимуту.	1	05.12.2022	
15	Спортивная карта и приемы работы с ней. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.	1	12.12.2022	
16	Топографические карты и топографические знаки.	1	19.12.2022	
17	Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.	1	26.12.2022	
18	Измерение расстояний до недоступных предметов.	1	09.01.2023	
19	Туристские узлы и их назначение	1	16.01.2023	
20	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1	23.01.2023	
21	Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.	1	30.01.2023	
22	Животный и растительный мир родного края. История родного края.	1	06.02.2023	
23	Краеведческая работа в походе. Краеведческие викторины.	1	13.02.2023	
24	Походная аптечка	1	20.02.2023	
25	Виды препятствий и способы их преодоления	1	27.02.2023	
26	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки.	1	06.03.2023	
27	Правила преодоления лесных завалов.	1	13.03.2023	

28	Переправа по кочкам и гатям.	1	20.03.2023	
29	Отработка навыков преодоления препятствий.	1	27.03.2023	
30	Туристские игры	1	03.04.2023	
31	Краеведческие викторины.	1	10.04.2023	
32	Природоохранные акции: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников.	1	17.04.2023	
33	Природоохранные акции: развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.	1	24.04.2023	
34	Пеший однодневный поход. Обучение в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам	1	15.05.2023	
35	Анализ состоявшегося похода. Оформление фотоотчета.	1	22.05.2023	
36	Промежуточная аттестация в форме тестов	1	29.05.2023	
	ИТОГО:	36		